



Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Obese Risk Factors on Students in STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Muhammad Guntur Sri Pamungkas¹, Christine Vita Gp², Agus Alamsyah³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru

ABSTRACT

Obesity is an excessive accumulation of body fat that can pose a health risk to individuals such as type 1 or 2 diabetes, high blood pressure, stroke, heart attack, heart failure, cancer, and other diseases caused by obesity. Obesity is still a serious health problem, Indonesia has obese people as much as 31.0% while for Riau Province obese people as much as 33.5%. Pekanbaru city ranks 11th in Riau Province with 1,880 or 36.35% obese people and for STIKes Hang Tuah Pekanbaru, students with obesity for the year 2018 as much as 170 or 24.0%. The purpose of this study is to determine the risk factors of obesity incidence in students at STIKes Hang Tuah Pekanbaru Year 2020. This was an quantitative study with analytical design and cross-sectional approach. The research was conducted at STIKes Hang Tuah Pekanbaru in July-August 2020. The study sample was 154 respondents. The sampling technique was used purposive sampling by the grouping of the study program. Data analysis includes uni-variate and bi-variate analysis, using chi-square tests. The results of the uni-variate analysis showed low knowledge variables (49.4%), less sleep duration (45.5%), less physical activity (55.8%), poor diet (40.3%). The results of bi-variate analysis showed variables related to obesity incidence in students namely knowledge (p-value = 0.000, POR = 19,697), sleep duration (p-value = 0.000, POR = 4,362), physical activity (p-value = 0.000, POR = 4.006), diet (p-value = 0.003, POR = 0.353).

ABSTRAK

Obesitas adalah penimbunan lemak tubuh yang berlebihan yang dapat menimbulkan risiko kesehatan bagi individu seperti diabetes tipe 1 atau 2, tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung, gagal jantung, kanker, dan penyakit lainnya yang diakibatkan oleh obesitas. Obesitas masih menjadi masalah kesehatan yang serius, Indonesia memiliki penderita obesitas sebanyak 31,0% sedangkan untuk provinsi Riau penderita obesitas sebanyak 33,5%. Kota Pekanbaru menempati urutan ke-11 di Provinsi Riau dengan penderita obesitas sebanyak 1.880 atau 36,35% dan untuk di STIKes Hang Tuah Pekanbaru mahasiswa penderita obesitas untuk tahun masuk 2018 sebanyak 170 atau 24,0% . Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor risiko kejadian obesitas pada mahasiswa di STIKes Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan metode kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Lokasi penelitian ini dilakukan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru pada bulan Juli sampai dengan Agustus tahun 2020. Sampel penelitian sebanyak 154 responden. Teknik sampling yang digunakan purposive sampling dengan pengelompokan berdasarkan prodi. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat, menggunakan uji chi-square. Hasil analisis univariat menunjukkan variabel pengetahuan rendah (49,4%), durasi tidur kurang (45,5%), aktivitas fisik kurang (55,8%), pola makan tidak baik (40,3%). Hasil analisis bivariat menunjukkan variabel yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa yaitu pengetahuan (p value = 0,000, POR = 19,697), durasi tidur (p value = 0,000, POR = 4,362), aktivitas fisik (p value = 0,000, POR = 4,006), pola makan (p value = 0,003, POR = 0,353).

Keywords : Physical Activity, Sleep Duration, Obesity, Knowledge.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, Obesitas, Pengetahuan.

Correspondence : Muhammad Guntur Sri Pamungkas
Email : gunturpamungkas98@gmail.com, 082245006868

• Received 21 Oktober 2020 • Accepted 28 Juli 2021 • p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 •

DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol7.Iss2.637>

PENDAHULUAN

Obesitas adalah keadaan yang menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tinggi badan dengan berat badan seseorang akibat penumpukan jaringan lemak yang berada di dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melebihi ukuran ideal. Seseorang yang mengalami kegemukan dan obesitas memiliki permukaan bagian tubuh yang relatif lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dapat dibuang secara efisien oleh tubuh dan menyebabkan pengeluaran keringat yang terlalu berlebihan dari tubuh (Arywibowo, Prihartanti, 2009).

Obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah fisik maupun psikis, masalah fisik seperti ortopedik sering disebabkan karena obesitas, termasuk nyeri punggung bagian bawah, dan memperburuk osteoarthritis (terutama di daerah pinggul, lutut, dan pergelangan kaki). Seseorang yang menderita obesitas memiliki permukaan tubuh yang relatif lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering juga ditemukan oedema (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki (Sajawandi Labib 2015).

Diperkirakan 700 juta penduduk dunia menderita obesitas dan angka ini masih akan terus meningkat dengan cepat. Fenomena ini diberi nama "The New World Syndrome" atau Syndrome Dunia Baru Choudhury dan Sing (2012) ini akan menimbulkan beban sosial ekonomi serta kesehatan kepada masyarakat yang sangat besar terutama di negara-negara sedang berkembang termasuk Indonesia. World Health Organization (WHO) telah menyatakan lingkungan berubah, sehingga pola makan, bahan makanan, porsi makan hingga pola konsumsi orang ikut berubah, terutama ketersediaan makanan instan dan cepat saji dengan nutrisi rendah namun harga murah.

Prevalensi obesitas di negara-negara maju berkisar 2,4% di Korea Selatan sedangkan 32,2% di Amerika Serikat. Sedangkan di negara berkembang berkisar 2,4% hingga 33,56% di Saudi Arabia (Sikalak W, 2017). Menurut Profil Kesehatan (2018) prevalensi obesitas di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2007 angka obesitas berkisar 18,8% pada tahun 2013 angka obesitas berkisar 26,6% dan pada tahun 2018 angka obesitas berkisar 31,0%.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi obesitas di provinsi Riau mencapai 33,5%. Angka ini melampaui prevalensi secara nasional yaitu 33%. Provinsi Riau menempati urutan ke-13 dari seluruh provinsi di Indonesia. Menurut profil kesehatan provinsi Riau tahun 2016 Kota Pekanbaru termasuk salah satu kota dengan penderita obesitas di provinsi Riau menempati urutan ke-11 dengan jumlah penderita obesitas 1.880 atau 36,35%.

Menurut penelitian Wismoyo (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan overweight pada siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Surabaya. Penelitian Joko Wiyono (2017) pada mahasiswa di Universitas Tribhuhawana Tung-gadewi Malang. Pola makan yang rendah bukan berarti tidak bisa menimbulkan obesitas hal ini membuktikan bahwa pola makan yang rendah akan menimbulkan obesitas karena pola makan yang dilakukan responden tidak teratur dan responden kurang melakukan olahraga sehingga lemak yang ada didalam tubuh tidak terbakar.

Obesitas ini harus diperhatikan karena mahasiswa yang mengalami obesitas mempunyai 80% berpeluang untuk mengalami obesitas pula pada saat usia lanjut. Penderita obesitas juga berisiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, asma, dan beberapa jenis penyakit lainnya.

Berdasarkan survei awal di STIKes Hang Tuah Pekanbaru telah didapatkan data tinggi badan dan berat badan mahasiswa yang setelah itu dilakukan pengukuran. Setelah dilakukannya pengukuran berdasarkan data tersebut didapatkan jumlah mahasiswa dengan penderita obesitas sebanyak 170 orang yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas normal yaitu 25 – 29,5kg/m². Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang judul "faktor risiko kejadian obesitas pada mahasiswa di STIKes Hang Tuah Pekanbaru tahun 2020". Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor risiko kejadian obesitas pada mahasiswa STIKes Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2020.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian adalah cross sectional, dilaksanakan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari - April 2020. Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti, dalam penelitian ini berjumlah 706 yaitu seluruh mahasiswa STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Dengan sampel 154 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling yaitu peneliti menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner dengan cara online pada mahasiswa yang meliputi pengetahuan, durasi tidur, aktifitas fisik, dan pola makan dan tidak menggunakan enumerator. Informed consent secara online karena di masa pandemi Covid-19 Analisis data yang bertujuan untuk mengetahui gambaran, distribusi dan frekuensi terkait variabel dependen dan variabel independen. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner sudah dilakukan. Analisis bivariat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, uang saku, aktifitas fisik, dan pola makan dengan kejadian obesitas dilakukan dengan uji statistik chi-square dengan derajat

kepercayaan 95% dan nilai alpha 0,05. Penelitian ini telah lulus kaji etik penelitian dengan no-mor No. 0543/KEPK/STIKes-HTP/VIII/2020.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin dan Prodi

Variabel Dependen	Proporsi	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	41	26,6
Perempuan	113	73,4
Program Studi		
Ilmu Kesehatan Masyarakat	82	53,2
Ilmu Keperawatan	36	23,4
Kebidanan	20	13,0
Tehnik Gigi	7	4,5
Rekam Medik	9	5,8
Total	154	100

Distribusi karakteristik responden berdasarkan Jenis kelamin diketahui, Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 113 responden (73,4%). Distribusi karakteristik berdasarkan pengelompokan berdasarkan program studi, yang mana di program studi Sarjana Kesehatan Masyarakat berjumlah 82 orang (53,2%), program studi ilmu keperawatan berjumlah 36 orang (23,4%), program studi kebidanan berjumlah 20 orang (13,0%), program studi teknik gigi 7 orang (4,5%), dan program studi rekam medis 9 orang (5,8%).

2. Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendistribusikan variabel independen dan variabel dependen. Adapun analisis univariat dalam penelitian ini meliputi kejadian obesitas, pengetahuan, durasi tidur, aktivitas fisik, dan pola makan.

Tabel 2

Analisis Univariat berdasarkan Pengetahuan, Durasi Tidur, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan

Variabel	Proporsi	
	n	%
Obesitas		
Tidak Obesitas	71	46,1
Obesitas	83	53,9
Pengetahuan		
Rendah	76	49,4
Baik	78	50,6

Durasi Tidur		
Kurang	70	45,5
Cukup	84	54,5
Aktivitas Fisik		
Kurang	86	55,8
Baik	68	44,2
Pola Makan		
Tidak Baik	62	40,3
Baik	92	59,7

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa responden yang mengalami obesitas sebanyak 83 orang (53,9%) dan responden yang tidak mengalami obesitas sebanyak 71 orang (46,1%). Berdasarkan variabel pengetahuan, sebagian besar responden memiliki berpengetahuan baik sebanyak 78 orang (50,6%). Variabel durasi tidur sebagian besar responden memiliki durasi tidur cukup sebanyak 84 orang (54,5%). Variabel aktivitas fisik sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik yang kurang sebanyak 86 orang (55,8%). Dan variabel pola makan dengan sebagian besar pola makan baik sebanyak 92 orang (59,7%).

3. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen dengan variabel dependen. Uji statistik yang digunakan dalam analisis bivariat ini adalah uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dan Prevalence Odds Ratio (POR).

Tabel 3

Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa di STIKes Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2020

Pengetahuan	Obesitas				P Value	POR 95% CI		
	Obesitas		Tidak Obesitas				Total	
	n	%	n	%				
Kurang	65	85,5	11	14,5	76	100	0,000	19,697 (8,605 – 45,086)
Baik	18	23,1	60	76,9	78	100		
Total	83	53,9	71	46,1	154	100		
Durasi Tidur								
Kurang	51	72,9	19	27,1	70	100	0,000	4,362 (2,196 – 8,667)
Cukup	32	38,1	52	61,9	84	100		
Total	83	53,9	71	46,1	154	100		
Aktivitas Fisik								
Kurang	59	68,6	27	31,4	86	100	0,000	4,006 (2,041 – 7,863)
Baik	24	35,3	44	64,7	68	100		
Total	83	53,9	71	46,1	154	100		
Pola Makan								
Tidak Baik	24	38,7	38	61,3	62	100	0,003	0,353 (0,182 – 0,687)
Baik	59	64,1	33	35,9	92	100		
Total	83	53,9	71	46,1	154	100		

Dari tabel di atas diketahui dari 76 responden yang memiliki pengetahuan kurang terdapat 65 responden mengalami obesitas (85,5%) dan 11 responden tidak obesitas (14,5%). Dari 78 responden yang memiliki pengetahuan baik terdapat 18 responden penderita obesitas (23,1%) dan 60 responden tidak obesitas (76,9%).

Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh p value $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas. Dari hasil analisis diperoleh nilai $POR = 19,697 > 1$; $CI (8,605 - 45,086)$ artinya mahasiswa dengan pengetahuan kurang berisiko 19.69 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan mahasiswa dengan pengetahuan baik.

Dari tabel di atas diketahui dari 70 responden yang memiliki durasi tidur kurang terdapat 51 responden dengan obesitas (72,9%) dan 19 responden dengan tidak obesitas (27,1%). Dari 84 responden yang memiliki durasi tidur cukup terdapat 32 responden dengan obesitas (38,1%), dan 52 responden dengan tidak obesitas (61,9%).

Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh p value $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $POR = 4,362 > 1$; $CI (2,196 - 8,667)$ artinya mahasiswa dengan durasi tidur kurang berisiko 4,3 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan mahasiswa dengan durasi tidur baik.

Berdasarkan tabel di atas diketahui dari 86 responden yang memiliki aktivitas fisik kurang terdapat 59 responden yang obesitas (68,6%) dan 27 responden yang tidak obesitas (31,4%), dan dari 68 responden yang memiliki aktivitas fisik baik terdapat 24 responden yang obesitas (35,3%) dan 44 responden yang tidak obesitas (64,7%).

Hasil uji statistik menggunakan uji chi square diperoleh P value = $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini membuktikan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa STIKes Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2020. Dari hasil analisis diperoleh $POR=4,006$ $CI (2,041 - 7,863)$ artinya mahasiswa dengan aktivitas fisik kurang berisiko 4,0 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan mahasiswa dengan aktivitas fisik cukup.

Dari tabel di atas diketahui dari 62 responden yang memiliki pola makan yang tidak baik terdapat 24 responden yang obesitas (38,7%) dan 38 responden yang tidak obesitas (61,3%), sedangkan dari 92 responden yang memiliki pola makan baik terdapat 59 responden yang obesitas (64,1%) dan 33 responden yang tidak obesitas (35,9%)

Hasil uji statistik menggunakan uji chi square diperoleh P value = $0,003 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini

membuktikan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. Dari hasil analisis diperoleh $POR=0,353 > 1$; $CI (0,182 - 0,687)$ artinya pola makan bukan faktor risiko kejadian obesitas pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh p value $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $POR = 19,697 > 1$; $CI (8,605 - 45,086)$ artinya mahasiswa dengan pengetahuan kurang berisiko 19.69 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan mahasiswa dengan pengetahuan baik dengan persentase (85,5%) untuk mahasiswa pengetahuan kurang yang mengalami obesitas.

Pengetahuan yaitu informasi yang telah diterima dengan pemahaman dan potensi untuk menindak, yang lantas melekat di seseorang. Dalam hal ini pengetahuan tentang gizi menjadi pedoman seseorang dalam memilih makanan yang di konsumsi. Semakin tinggi pengetahuan seseorang maka semakin memperhitungkan jenis kualitas makanan yang akan di konsumsi dan mengetahui permasalahan apa saja yang terjadi terutama obesitas. Seseorang yang tidak memiliki pengetahuan akan memilih makanan yang terlihat menarik dan menyebabkan memakan makanan yang tinggi lemak (Khomsan, 2010).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jaminah (2018) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas di Instalasi Gizi RSUD dr. Soetomo Surabaya. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,003. Hasil penelitian yang dilakukan E. Darwin dan D. Iryani (2015) menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan Ibu tentang kejadian obesitas pada anak di SD Islam Al-Azhar Pada dengan nilai p value=0,032

Menurut analisis peneliti pengetahuan adalah cara bagaimana mahasiswa dalam memilih makanan, bagaimana mahasiswa mengetahui porsi makanan yang diperlukan oleh tubuh. Banyak sebagian dari mahasiswa tidak mengetahui mengenai waktu sarapan yang baik jumlah atau porsi makanan yang tepat dibutuhkan oleh tubuh seperti kebutuhan lemak, gula, sayuran, buah-buahan, dan makanan yang baik untuk tubuh ketika sarapan pagi. Hal lain juga seperti sebagian besar mahasiswa tidak mengetahui waktu yang baik untuk melakukan aktivitas fisik seperti berapa menit yang dianjurkan dan dalam seminggu harus berapa kali melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Pengetahuan menjadi faktor risiko kejadian obesitas karena, menurut peneliti mahasiswa belum sepenuhnya tau hal-hal lain yang dapat menyebabkan obesitas dalam hal pengetahuan.

Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh p value $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $POR = 4,362 > 1$; $CI (2,195 - 8,667)$ artinya mahasiswa yang durasi tidurnya kurang mempunyai faktor peluang 4,3 kali beresiko mengalami obesitas dibandingkan dengan mahasiswa yang mempunyai durasi tidur cukup dengan persentase (72,9%) untuk mahasiswa durasi tidur kurang yang mengalami obesitas.

Manusia secara fitrahnya menghabiskan total sepertiga dari kehidupannya untuk tidur. Hal itu menjelaskan bahwa pentingnya mengistirahatkan kembali tubuh dalam waktu yang sesuai untuk mengembalikan kondisi tubuh yang baik setelah melakukan kegiatan sehari-hari. Durasi tidur pendek yaitu $\leq 5-6$ jam setiap hari, merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi untuk peningkatan angka morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler. Dampak negatif yang dapat terjadi karena kebiasaan tidur yang buruk ini adalah peningkatan risiko Chronic Heart Diseases (CHD), stroke, hipertensi, obesitas dan Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 (Sumarmi, & Mundiastuti, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Damayanti (2019) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur kurang dengan kejadian obesitas pada tenaga kependidikan di lingkungan Kampus C Universitas Airlangga dengan nilai p value = 0,001. Hasil penelitian yang dilakukan Rudi Fakhriadi (2016) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada polisi di Polres Kota Banjarmasin dengan nilai p value=0,009

Menurut analisis peneliti durasi tidur adalah keadaan dimana seseorang memiliki jam tidur yang cukup untuk mengistirahatkan tubuh. Durasi tidur bisa mempengaruhi pada berat badan mahasiswa, mahasiswa yang memiliki durasi tidur kurang akan beresiko terkena obesitas dibanding dengan mahasiswa yang memiliki durasi tidur cukup. Durasi tidur menjadi faktor risiko secara langsung karena menurut peneliti, seorang mahasiswa pada umumnya sering melakukan begadang dikarenakan berbagai hal yang membuat durasi tidur menjadi berkurang hal inilah yang menyebabkan obesitas dalam hal durasi tidur.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Hasil uji statistik menggunakan uji chi square diperoleh nilai P value = $0,000 < 0,05$, hal ini membuktikan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Dari hasil analisis diperoleh $POR=4,006$ $CI (2,041 - 7,863)$ artinya mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik yang tidak baik mempunyai 4,0 kali faktor atau peluang secara langsung timbulnya penyakit.

Menurut Kemenkes RI (2013) kegiatan fisik disarankan agar dilakukan rutin ≥ 30 menit perhari dan ≥ 3 kali perminggu. World Health Organization mengatakan aktivitas fisik yang sedang

setidaknya dilakukan 75 menit dalam seminggu, dan aktivitas berat dilakukan setidaknya 150 menit dalam seminggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kosnayani, Sri A (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya dengan nilai p value= 0,000. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Jaminah (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik sedang dengan kejadian obesitas pada karyawan perempuan di Instalasi Gizi RSUD Dr Soetomo Surabaya dengan nilai p value=0,03

Menurut analisis peneliti aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot-otot rangka dan menghasilkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori) yang dilakukan kurang lebih 30 menit sehari. Aktivitas fisik sangat berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. Karena setelah dilakukan penelitian banyak sebagian mahasiswa tidak melakukan aktivitas fisik yang baik seperti yang dianjurkan oleh Kemenkes. Menurut peneliti hal ini dikarenakan oleh berbagai hal salah satunya, apabila seorang mahasiswa pada umumnya memiliki beban tugas perkuliahan yang cukup berat yang mana membuat mahasiswa tersebut malas untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik atau olahraga. Hal lain juga seperti saat sekarang yang serba modern membuat minimnya aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas

Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p value = $0,003 < 0,05$, Hal ini membuktikan ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas. Dari hasil analisis diperoleh $POR=0,353 < 1$; $CI (0,182 - 0,687)$ artinya pola makan yang tidak baik tidak menjadi faktor atau peluang secara langsung timbulnya suatu penyakit.

Pola makan juga, berperan besar dalam meningkatkan risiko terjadinya obesitas dan kegemukan. Makanan yang mesti dihindari untuk mencegah terjadinya kegemukan atau obesitas adalah makanan yang mempunyai kadar kalori tinggi, dan rendah serat. pola makan berperan memainkan peranan yang penting dalam proses terjadinya obesitas. Pola makan yang kurang baik merupakan pencetus terjadinya obesitas. Obesitas berhubungan dengan pola makan, terutama bila makanan yang mengandung tinggi kalori dan rendah serat. Pola makan seseorang cenderung dipengaruhi iklan makanan di berbagai media. Terutama televisi swasta yang pengaruhnya sangat besar dan menggeser pola makan tradisional. Konsumsi fast food saat ini cenderung meningkat di berbagai kota besar. Hal ini disebabkan karena masyarakat di kota besar menginginkan segala sesuatu yang instan, terlebih lagi untuk seseorang yang mempunyai kegiatan padat setiap harinya akan menjadikan fast food sebagai makanan pokok (Riswanti S, 2017)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

Evan (2017) yang menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas Tribhuwana Tunggalawati Malang dengan nilai p value = 0,002. Hasil penelitian ini juga sejalan Yulia Kurniawati (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada polisi di Kepolisian Resort Kota Banjarmasin dengan nilai p value = 0,047

Menurut analisis peneliti pola makan sangat mempengaruhi dalam kebutuhan gizi seseorang. Dengan memiliki pola makan yang baik, tentunya seseorang tersebut akan terhindar dari berbagai macam penyakit terutama obesitas. Terlebih lagi dengan adanya era modernisasi berbagai macam makanan cepat saji, yang belum terjamin gizinya tentu mudah didapatkan. Terkhususnya kepada mahasiswa yang kurang dijaga pola makanannya, terlebih mahasiswa tersebut merantau yang memiliki pola makan yang pada umumnya tidak baik. Individu yang memiliki pola makan yang tidak baik tentunya akan berakibat kepada individu itu sendiri kepada kesehatannya. Tetapi dalam hal ini pola makan tidak menjadi faktor risiko kejadian obesitas karena setelah dilakukan penelitian ternyata pola makan yang baik juga banyak terdapat pada kelompok yang mengalami obesitas.

KESIMPULAN

Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas adalah pengetahuan, durasi tidur dan pola makan. Meningkatkan pengetahuan tentang bahayanya obesitas dan membuat poster-poster tentang bahaya dari obesitas. Pola makan gizi seimbang

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Nurrahmawati, F., Fatmaningrum, W., & Semampir, K. (2018). Hubungan Usia, Stres, dan Asupan Zat Gizi Makro
- Andini, A. R., & Septadina, I. S. (2016). Pengaruh Faktor Keturunan dan Gaya Hidup Terhadap Obesitas pada Murid SD Swasta di Kecamatan Ilir Timur 1 Palembang.
- Kurniawati Yulia., Fakhriadi Rudi, P., Energi, A., Fisik, A., Studi, P., Masyarakat, K., ... Lam-bung, U. (2016). Bitung, D. I. K., & Manampiring, A. E. (2016). faktor-faktor risiko terhadap obesitas pada remaja, 4, 2–6.
- Choudhury, J., & Singh, R. B. (2012). Is Obesity, a New World Syndrome.
- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga.
- Maesarah, O. (2015). faktor risiko kejadian obesitas pada anak sd islam athira kota makassar tahun 2010 Kesehatan, K. (2018). hasil utama risikesdas 2018.

- Wegiarti, Sikalak (2017). faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada karyawan perusahaan di bidang telekomunikasi jakarta.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015).
- Maksum, Y. H. (2018). Obesitas Sebagai Faktor Risiko yang Paling Berpengaruh terhadap Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2.
- Jaminah. Mahmudiono, Trias (2018). hubungan pengetahuan, aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada karyawan perempuan.
- Korneliani Kiki, Meida, Dida. (2017). No Title, 5, 193–201.
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). obesitas mahasiswa politeknik kesehatan kemenkes aceh.
- Kosnayani, Sri, A (2016). Kata kunci : Obesitas, Asupan Energi, Aktivitas Fisik, Mahasiswa., 2(2), 2014–2017.
- Pramantara, I. D. P. (2015). Jurnal Gizi Klinik Indonesia Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja, 11(4).
- Salam, A. (2010). faktor risiko kejadian obesitas pada remaja, 6(3).
- Sudikno, S., Dwiriani, C. M., & Riyadi, H. (2016). faktor risiko obesitas sentral pada orang dewasa umur 25-65 tahun.
- Timur, J. (2017). hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan over-weight di sma negeri 5 surabaya.
- Ujiani, S., Analis, J., & Poltekkes, K. (2014). Hubungan antara usia dan jenis kelamin dengan kadar kolesterol penderita obesitas rsud abdul moeloek provinsi lampung.
- Sari A, Ernalia, & Bebasari. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa smpn di pekanbaru
- Riswanti, Ika. (2016). Media buletin dan seni mural dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang obesitas
- Ali, Widiyanti, Onibala, Franly, & Bataha Y (2017) Perbedaan anak usia remaja yang obesitas dan tidak obesitas terhadap kualitas tidur di smp negeri 8 manado.
- Evan, Wiyono, Joko. (2017). Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017, 2, 708–717.
- Darwin, E., & Iryani, D. (2015). Artikel Penelitian Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Kejadian Obesitas Anak di SD Islam Al-Azhar 32 Padang.
- Sajawandi Labib, (2015). Pengaruh obesitas pada perkembangan siswa sekolah dasar dan penanganannya dari pihak sekolah dan keluarga